



د تنفسي سيستم انتان يا عفونت د انتان يا عفونت د مدیریت لپاره ترتیب وار لارښود



د خان پاملرني پراوونه

1. څنگه له خان سره مرسته وکړئ چې بڼه احساس وکړئ
2. وگورئ چې د ناروغی نښې نښانې مو څومره دوام کوي
3. جدي نښو نښانو ته پام وکړئ
4. له کومه ځايه مرسته تر لاسه کړئ

که فکر کوئ چې کووید-19 لری، نو مهرباني وکړئ دلته <http://www.gov.uk> یا <http://www.nhs.uk> ورسئ چې تر ټولو وروستي معلومات او لارښوونې تر لاسه کړئ.

1. له خان سره مرسته وکړئ چې بڼه احساس وکړئ

عفونت مو چې هر څه وي، د مرستې لپاره لاندې کارونه کولی شئ.



له فارمسيست څخه مو د ناروغۍ د نښو نښانو کمولو په اړه مشوره و غواړئ

د درد لري کولو لپاره پرستامول وخورئ. تل لارښوونې وڅارئ



د تزي کېدو د مخنيوي لپاره ډېر مايعات وڅښئ

تر هغه چې بڼه کېږي، ډير استراحت وکړئ



د پرنجې لپاره دسمال يا تيشو کاغذ کارولو پسې مو لاسونه منظم ومينئ

د پرنجېدو پر وخت دسمال يا تيشو کاغذ وکاروئ چې د عفونت د خپرېدو مخه ونيسئ

د نورو معلومات لپاره د روغتيا ملي خدمتونو (NHS) ويبپاڼې ته ورشئ www.nhs.uk.
ډير عام عفونتونو له انتي بيوتيک پرته جوړېږي. دلته په ورتگ پوه شئ چې څنگه انتي بيوتيک سم وکاروئ: www.antibioticguardian.com

2. وگورئ چي نڀني نڀناني و ڄومره دوام کوي

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

د غوږ درد
ډيري وخت
په 8 ورځو
کي ښه کيږي



Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

د ستوني درد
ډيري وخت په
7-8 ورځو کي
ښه کيږي



Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

زکام
ډيري وخت په
14 ورځو کي
ښه کيږي



Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

توخي
ډيري وخت په
21 ورځو کي
ښه کيږي
(ښايي د کوويډ-19
له توخي سره توپير
ولري.)



که په پورتنیو وختونو کي مو رغېدل نه پیلېږي، له خپل عمومي معالج (GP) څخه مو مشوره وغواړئ.

که ډیر بد احساس کوئ، زنگ ووهئ،

NHS 111، NHS ډایرکټ ولز یا NHS 24 (6 ام پړاو وگورئ).

3. جدي نېني نېناني وگورئ

که تاسو يو عفونت له لرئ او له لاندي نېنو نېنانو کومه يوه پيدا کوي، بيا ژر تر ژره د ډاکټر لخوا وکتل شئ. خپل GP معالج يا NHS 111، NHS ډايرکټ ولز يا NHS 24 ته زنگ ووهئ.



د پوستکي ډير يخوالي



شديد سردرد



د گنگسيت يا گيچوالي احساس



په ساه اخيستو کي ستونزه لرل



د بلع کولو يا خوړو تېرولو کي ستونزه



د سينې درد



ډير بد احساس کول



د وينې قی کول

که تاسو کوويد - 19 لرئ او ډير بد احساس کوي، لکه پورته نېني بنکاره کېدل؛ نو ژر تر ژره له NHS 111 طبي مرسته ترلاسه کړئ. (111 ته زنگ ووهئ يا دلته ورشئ www.111.nhs.uk)

4. له کومه خايه مرسته ترلاسه کړئ

شمالي ايرلنډ
له خپل GP معالج سره اړيکه ونیئ



NHS سکاټلنډ



NHS ډايرکټ ولز



NHS انگلستان



کله چې لږ عاجل وي نو 999

که ایمرجنسي یا بیرنی حالت لرئ، ژر تر ژره 999 ته زنگ ووهئ.